

7. Заметно, как ребенок делает медленные, глубокие сосательные движения, при этом видно, как сокращается его височная мышца.
8. Слышно, как ребенок глотает молоко.
9. Ребенок расслаблен и доволен, в конце кормления наступает состояние удовлетворения.
10. Женщина не испытывает никаких болезненных ощущений.

## КАК ПРАВИЛЬНО ПРИКЛАДЫВАТЬ К ГРУДИ



### Дорогие мамы!

**Цените то, что вам дарит судьба** – счастье общения с малышом, ощущение того, что и после рождения вы ему так же нужны.

**Вы – главный человек в его жизни**, только вы можете дать ему самое необходимое, надежное и безопасное питание – грудное молоко.

**Вашу любовь он чувствует наиболее тонко**, и он пронесет ее через всю жизнь...

**Носите на руках детей!  
Ведь этот миг недолго длится  
И он уже не повторится,  
Они становятся взрослей.**

*Л. Королева*

**Кормящая женщина нуждается в заботе и помощи со стороны семьи, в любви и поддержке мужа.** Ее настроение чувствует малыш. Помните об этом, и в вашей семье будет царить мир и покой. И вы вырастите счастливого человека...

**Рецензент – Т.А. Букина,**

*заведующая отделением поощрения и поддержки грудного вскармливания  
ГАУЗ СО «КДЦ ОЗМР», Национальный эксперт Инициативы  
ВОЗ / Юнисеф «Больница, доброжелательная к ребенку»*



Областной центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики

profilaktica.ru



Клинико-диагностический  
центр «Охрана здоровья  
матери и ребенка»  
Флотская52.рф

# Я КОРМЛЮ ГРУДЬЮ

Советы  
по грудному  
вскармливанию



Момент рождения надолго остается в памяти ребенка. Стресс, пережитый во время родов, заставляет организм младенца работать с огромным напряжением. Ему нужно помочь приспособиться к резкой смене своего бытия. Мать – единственный источник его привычных ощущений. Первые месяцы жизни ребенок воспринимает мать как часть самого себя. Прикладывания к груди каждый раз подтверждают эту близость.

Когда малыша сразу после рождения выкладывают на живот к маме, он успокаивается, потому что снова ощущает ее запах, любовь, тепло ее кожи, слышит хорошо знакомое биение ее сердца. Во время кормления грудью новорожденный как бы снова соединяется с мамой, ведь они были единым целым на протяжении 9 месяцев.

**Грудное вскармливание** – продолжение пуповинной связи матери и ребенка, управление эмоциями ребенка. Грудное молоко способствует оптимальному развитию центральной нервной системы и психики ребенка. Дети, которых мама кормила грудью, отличаются покладистостью, уверенностью в себе. Они более самостоятельны и контактны.

#### **ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО МОЛОКА ДЛЯ РЕБЕНКА:**

- ★ легко усваивается, обладая уникальными питательными свойствами;
- ★ содержит факторы, защищающие ребенка от инфекций;
- ★ препятствует развитию диатеза, рахита и анемии;
- ★ способствует гармоничному росту и развитию;
- ★ обеспечивает хорошее самочувствие ребенка, даря гормоны радости. Эмоциональный контакт с матерью при кормлении грудью способствует благополучному психоэмоциональному развитию и формированию положительных черт личности ребенка;
- ★ предупреждает многие заболевания в старшем возрасте (сахарный диабет, ожирение, атеросклероз).

#### **ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ МАТЕРИ:**

- ★ предупреждает послеродовые кровотечения, способствуя сокращению матки;
- ★ предупреждает невротические реакции, способствует налаживанию дружных и прочных отношений в семье;
- ★ снижает риск развития злокачественных новообразований молочной железы.

**Матери, кормившие ребенка грудью, остаются более внимательными, ласковыми и заботливыми по отношению к ребенку.**

#### **ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ:**

1. Начинать грудное вскармливание в течение первого часа после рождения ребенка.
2. Находиться постоянно рядом с ребенком (ребенок «под крылом матери»).
3. Давать грудь по требованию ребенка, в том числе в ночное время.
4. Не ограничивать продолжительность кормлений.
5. Соблюдать технику прикладывания к груди.
6. Кормить ребенка только грудным молоком в течение первых 6 месяцев.
7. Не использовать средства, имитирующие грудь (соски, пустышки).
8. Продолжать грудное вскармливание до 2-х лет, не забывая вводить прикорм.

#### **ЧТО ВАЖНО ДЛЯ УСПЕШНОГО КОРМЛЕНИЯ МАЛЫША:**

1. Создайте спокойную обстановку. Телевизор лучше выключить. Можно поставить приятную музыку. Сосредоточьтесь на своем малыше.
2. Если вам доставляет удовольствие стакан горячего напитка (чай, чай на молоке) перед кормлением, позволяйте себе это.
3. Выберите удобную позу. Если вы кормите сидя, важно, чтобы спина была расслаблена. Под ногу удобно поставить скамеечку или пуф.

**Ваше настроение, душевное состояние тонко чувствует ребенок. В состоянии комфорта выделяется «гормон любви» окситоцин, способствующий выделению молока.**

#### **КАК ПРАВИЛЬНО РАСПОЛОЖИТЬ РЕБЕНКА У ГРУДИ?**

1. Ребенок всем телом повернут к телу матери «живот к животу».
2. Нос ребенка находится напротив соска.
3. Подбородок упирается в грудь, ребенок прижат к телу матери.
4. Рот ребенка широко открыт, язык чуть выдвинут вперед.
5. Ребенок захватывает сосок и околососковый кружок, больше внизу.
6. Нижняя губа вывернута наружу.